

ASSOCIATION ROMANAISE DU RASSEMBLEMENT SPORTIF
FEDERATION FRANCAISE DE SPORTS POUR TOUS

PLANNING HEBDOMADAIRE SAISON 2026-2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h00		Tai chi chuan (4) 8h30-9h30			Qi gong (2) 8h05-9h
8h30					
9h	Marche nordique (1)				
9h30	9h-10h30			Marche sportive ou Marche santé (1) 9h-10h30	Marche nordique dynamique (1) 9h30-11h
10h					
10h30					
11h					
11h30					
12h		Gymnastique (3) 11h45-13h15		Initiation danse (2) 12h05-13h15	Gymnastique (3) 11h45-13h15
12h30					
13h					
13h30	Pétanque (stade des étourelles) 13h45-15h45		Randonnée (1) de proximité ou de montagne (1/2 journée ou journée entière)		Badminton (5) 11h45-13h15
14h					
14h30					
15h					
15h30					
16h					
16h30	Activ' mémoire (2)		Aqua gym (6) 16h-17h	Gymnastique (8) 16h-17h	Vélo (1) 15h-17h
17h					
17h30	16h45-17h45	Yoga (3) 17h05-18h			
18h	Self defense (2) 17h45-19h15			Danse (2) 16h45 - 18h30	CRENEAU DISPONIBLE (3) 17h-18h
18h30					
19h					

- (1) Détails sur le site « planning de la semaine » ou sur télégram (2) gymnase Sylvano Sauveur Petite salle (3) gymnase Sylvano Sauveur Grande salle
(4) Gymnase Louis Eymery, Mours-st-Eusèbe (5) Gymnase Roger François créniaux et horaires à confirmer (6) Piscine diabololo Bourg de Péage (7)
Boulodrome Emile Gras (8) Amicale laïque, 7, chemin des fourneaux, Mours -St-Eusèbe